

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МОН УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ

ДРУГОГО МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗІУМУ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

24-26 квітня 2018 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

Київ – 2018

**УДК** 378.22.091.214:[61:304.3](072)  
**ББК** 51.204.0РЗ-21

Матеріали другого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор філософських наук, професор.

**Бондар Володимир Іванович** – декан факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

**Вербицький Володимир Валентинович** – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор.

**Страшко Станіслав Васильович** – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

**ISBN** 978-966-2663-60-0

© Редакційна колегія, 2018  
© Автори статей, 2018  
© Видавництво «Алатон», 2018

УДК 159.923:613.8:504:346.548

Моїсєєнко М. М., Коваленко І. М.,  
Державний Заклад Дніпропетровська Медична Академія  
«Міністерства Охорони Здоров'я України»

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

**Анотація.** Ціль. Стаття присвячена дослідженню проблем розвитку культури здоров'я, містить запропоновані способи налагодження системи виховання.

**Метод.** Аналіз даних наукової літератури, спостереження та порівняння. **Висновки.** Побудовані на основі сукупності обраних критеріїв — чинників, які сприяють, та, які перешкоджають вихованню здоров'язбережувальної і екологобезпечної поведінки. Порушені проблеми впливу освіти, засобів масової інформації, закону, прикладу сім'ї та суспільства на сферу здоров'я.

**Результат.** Підтвердження важливості в педагогічній практиці таких складових: виховної роботи з батьками; введення в предмет «Основи здоров'я» розділу про інформаційну вибірковість; модернізації навчального процесу задля мінімізації малорухомого способу життя; формування довіри до лікарів; розвиток моральних та духовних установок, що сприятимуть прагнення до здоров'я і його збереження.

**Ключові слова:** культура здоров'я, збереження здоров'я, екологобезпечна поведінка, освіта.

Збереження здоров'я та взаємовідносини з навколишнім середовищем — це два процеси, які можуть повноцінно існувати лише за умови гармонійного балансу. Цей баланс створюється людиною, а саме її культурною поведінкою, яка охоплює всі сфери та рівні життя.

Латинське слово «культура»[1] серед усіх своїх різноманітних значень та проявів є, як матеріальним, так і духовним аналогом вирощування. Тому культура здоров'я — це те, що потрібно «вирощувати», виховувати, максимально комплексно підходячи до цього процесу.

Такі сфери виховання і освіти як дошкільні заклади, заклади загальної освіти, заклади професійної та вищої освіти, а також інститут сім'ї повинні мати спільну стратегію у формуванні такого світогляду, завдяки якому підростаюче покоління буде бачити, що треба робити для подальшого розвитку та збереження здорового суспільства.

Одним із середовищ формування такого світогляду є школа. Наявність таких шкільних предметів як фізична культура та основи здоров'я протягом курсу навчання в школі невинновдано вважається другорядною як самими учнями, так і їхніми батьками. Зрозуміло, що вони зацікавлені в тому, аби краще підготуватися до вступу у вузи, але, все-таки потрібно підвести дітей до усвідомлення важливості цих предметів нарівні з точними науками. Адже людина, яка знає правила безпечної поведінки та способи застереження від хвороб — буде здоровою, а це — найважливіше.

Не менш важливим предметом є і екологія[2]— розділ біології, що вивчає закономірності взаємовідношень з навколишнім середовищем. Одна з її цілей — показати зв'язок між збереженням довкілля та захистом здоров'я. Забруднення води та повітря, нераціональне знищення рослин та тварин — це порушення геогієнічних та санітарно-епідеміологічних норм оточення. Навчання екологобезпечної поведінки — допоможе не лише надовго зберегти чистоту нашої планети, але й значно покращити її теперішній стан. Це, безумовно, відобразиться на здоров'ї та довголітті поколінь.

Основні принципи здоров'я мають закладатися різними доступними способами, які не суперечать один одному. Існує таке поняття як наслідування[3], що є усвідомленим чи неусвідомленим повторенням прикладу. Тому діти будуть повторювати дії чи звички своїх батьків, які, часом, не мають педагогічної грамотності та належних знань щодо здорового способу життя; діти схильні вірити рекламі, яка, досить часто, являється пропагандою тютюнопаління, вживання алкоголю; підлітки схильні до ризикованих вчинків та навіть самогубств, які можуть популяризуватися в соціальних мережах недобросовісними користувачами, які не надають важливого значення можливим наслідкам. Соціальні мережі

разом з іншими засобами масової інформації мають чималий вплив на формування переконань та поглядів щодо способу життя, звичок та пріоритетів. Вони можуть сприяти, або ж перешкоджати розвитку психічної, соціальної та духовної складових здоров'я. Недостатність досвіду у виборі джерел інформації робить дітей беззахисними перед непотрібним та, часом, шкідливим інформаційним напливом. Захист від інформації так само важливий як і її надання, дітей важливо навчити як розпізнати та обирати з усього різноманіття саме те, що для них буде корисним. Обмеження в отриманні інформації непристойного змісту повинне базуватись на духовності. Її потрібно виховувати, не нехтуючи нормами ні релігії, ні моралі. Інформаційна вибірковість – це важлива складова захисту здоров'я. Нараду з вихованням вибіркового ставлення до інформації потрібна підкріплююча сила – закон, що стоятиме на захисті моральності, шляхом установлення чітких норм.

Освітні заклади, як педагогічно компетентні структури, мають спрямовувати свої сили на роботу з батьками та опікунами, на виховання в дітях вибіркового ставлення до інформації, попередження про потенційну небезпеку соціальних мереж та ігрової залежності, спричиняє різноманітні порушення здоров'я. Виховною ціллю в цій проблемі є навчання основам розподілу часу – тайм менеджменту. Це значно зменшить наслідки малорухомого способу життя.

У навчальному процесі учнів та студентів, незважаючи на ергономічне нормування робочого процесу, переважає сидяче положення, яке може впливати на продуктивність або, навіть, спричиняти захворювання опорно-рухового апарату. В уникненні цього може допомогти модернізація процесу навчання. Це вимагає чималих витрат, але обсяг сучасної інформації стрімко зростає і на плечі школярів та студентів лягає не лише витрата свого вільного часу, але й фізичне та моральне виснаження. Тому часткове заміщення книжкової інформації аудіо- та відео носіями значно полегшити ці наслідки та зробить процес навчання цікавіше.

Багато чого залежить і від батьків. Робота з батьками повинна включати в себе три основні етапи: виявлення наявних проблем, пошуки їх вирішення та цілеспрямовані дії. Особливої уваги потребують малозабезпечені та неблагополучні сім'ї.

Поряд з моральним та духовним здоров'ям стоїть і фізичне. Важливість рухової активності та фізичної культури залежать від кожного особисто. Проте, є чинники, які не можуть контролюватися нами власноруч. Застереження та інформування молоді про небезпечність наркоманії, токсикоманії – це лише частина роботи. Інша частина залежить від закладів, які займаються розповсюдженням фармакологічних препаратів – від аптек тощо. В Україні діє закон, що містить переліку лікарських засобів, дозволених до застосування в Україні, які відпускаються без рецептів з аптек та їх структурних підрозділів. Але багато препаратів, яких в цьому списку немає, і їх належить відпускати за рецептом продаються вільно, тому відповідним органам потрібно контролювати це ретельніше. Відтак, підлітки та молодь будуть захищені від потенційної небезпеки.

Здоров'я тісно межує з недугами. У такому разі кожна свідома людина, зазвичай, звертається до лікаря. Хоча сучасне суспільство не має належної довіри до лікарів та не усвідомлює всіх наслідків самолікування – майбутні покоління потрібно навчити протилежному. Довіра до лікаря повинна бути взаємним процесом, який буде відповідати його кваліфікованості та відповідальності.

Ще одним ключовим принципом здоров'я, який важливо виховувати змалку – основи раціонального харчування. Діти мають усвідомлювати які харчові продукти необхідні та корисні для організму, а які, крім того, що не мають ніякої користі, взагалі являються небезпечними. Потрібно прищепити їм основи раціонального та збалансованого харчування не просто як тему зі шкільного предмету, а як необхідність для здорового існування.

На жаль, у цій сфері виховання є і протилежна сторона, яку не так легко вирішити: виробництво харчових продуктів сумнівних якості та складу, фальсифікація відповідних позначок про строк придатності та маскування помітних недоліків продукту виробником чи продавцем, вміст таких харчових добавок[4] як небезпечних барвників, антиоксидантів, стабілізаторів, загусників, емульгаторів, регуляторів кислотності та розпушувачів, посилювачів смаку та аромату. Будь-які речовини, які в нормальних умовах не застосовуються як їжа і не використовуювані як типові інгредієнти їжі, незалежно від наявності у них харчової цінності, умисне додають в їжу для технологічних цілей (включаючи покращення органолептичних властивостей) в процесі виробництва, обробки, упаковки,

транспортування або зберігання харчових продуктів. Багато з них можуть бути отруйними при систематичному вживанні їжі з ними. Всі ці недоліки ускладнюють можливість обирати здорову та корисну їжу. У цьому випадку також потрібна комплексна сила закону, який, окрім заборони додавання небезпечних харчових компонентів у їжу, буде проводити ретельну перевірку складу та якості готових продуктів.

Належна уважність та відповідальність до здоров'я і оточення – запорука непохитної впевненості у благополуччі країни – як нині, так і в майбутньому. Бути здоровим – значить мати все, тому це – найперше, що потрібно забезпечити в нашому суспільстві та вихованні.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біологічний словник / ред. К. М. Ситник, В. О. Топачевський. — Київ: УРЕ, 1986. — [2, с. 680]
2. Електронна фармацевтична енциклопедія: Харчові добавки/  
<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/173/xarchovi-dobavki> [4]
3. М. В. Попович. Культура в розмаїтості понять, явищ і схем поступу // Енциклопедія історії України : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. ; Інститут історії України НАН України. — К. : Наук. думка, 2009. — Т. 5 : Кон — Кю. — [1, С. 477]
4. Тимофієнко В. І. Архітектура і монументальне мистецтво: Терміни та поняття / Академія мистецтв України; Інститут проблем сучасного мистецтва. — К. : Видавництво Інституту проблем сучасного мистецтва, 2002. — [3, с. 472]

**Moiseenko M. M., Kovalenko I. M.**

State Institution Dnipropetrovsk Medical Academy  
of the Ministry of health of Ukraine

### HEALTH CULTURE OF PERSON AS THE STRATEGY OF HEALTH CONSERVATION AND ECOLOGICALLY SAFE BEHAVIOR

**ABSTRACT.** *Objective. The article is devoted to research of the health culture development problems. It contains the suggested ways of establishing the system of education.*

*The methods. Analysis of scientific literature, observation and comparison.*

*Conclusions. Recognition of totality of selected criteria - factors that contribute, and that impede the education of health conservation and ecologically safe behavior. The problems of the influence of education, mass media, law, example of family and society on the sphere of health are violated.*

*Results. The confirmation of importance the following next components of pedagogical practice: educational work with parents; introduction to the subject «Fundamentals of Health» section on informational selectivity; modernization of the educational process in order to minimize sedentary lifestyle; building trust in physicians; the development of moral and spiritual attitudes that will promote the pursuit of health and its preservation.*

**Keys words:** *health culture, health conservation, ecologically safe behavior, education.*